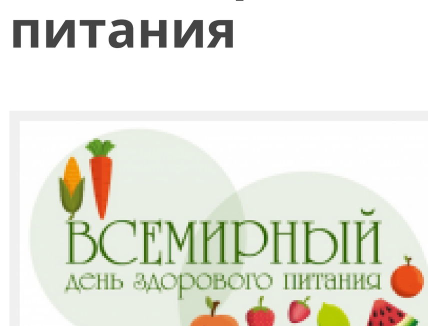
16 октября – Международный день здорового питания



16 октября во всем мире отмечается День здорового питания. Роспотребнадзор призывает каждого человека задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и делать осознанный выбор. Ведь питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России. Кроме того, последние исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены тяжелому течению новой коронавирусной инфекции.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения, человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара - на 30-35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45-50%.

Не лучшим образом питаются и россияне. По данным исследований ученых и Роспотребнадзора, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. Многие злоупотребляют поваренной солью: при норме 5 г в день у женщин этот уровень превышен почти в 2 раза, а у мужчин еще больше.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. В России избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, ожирение – у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно.

Правильное питание – не диета!

И это надо понять сразу. В отличие от системы здорового питания, все диеты *краткосрочны.*
Важно отметить, что для каждого человека, имеющего какие-либо хронические заболевания, обращение к врачу при составлении схемы сбалансированного питания - обязательно. Возможно, понадобится не просто правильное, а лечебное питание. Сегодня информации по этому вопросу в различных справочниках официальной и народной медицины достаточно, но лучше сдать анализы и пройти консультацию у профессионала в специализированном учреждении.

12 принципов правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.
2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.
3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе или подарите своей девушке (жене, маме, бабушке, соседу) пароварку. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит вас от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.
4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять энергетические затраты человека. Изучите таблицу калорийности продуктов и посчитайте свои энергозатраты за день.
5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Что кому по вкусу. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежезаваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).
6. Питайтесь по графику. На работу/на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).
7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку нужно исключить. Мнение диетологов - ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.
8. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению, лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.
9. Не забудьте о генах. Подбирая продукты, попробуйте углубиться в генеалогию своей семьи. Например, если ваши предки с Севера, то рыба и мясные блюда приветствуются в вашей системе питания, а вот экзотическим фруктам вход заказан. Возможно, гены еще не успели "привыкнуть" к такому виду пищи. Что, впрочем, не мешает вам поставить небольшой эксперимент.
10. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.
11. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, но давайте предпочтение жирам растительного происхождения.
12. Самое главное - соблюдайте умеренность во всем. Здоровье – в ваших руках, вернее, в вашей тарелке здорового питания.

Эксклюзивное интервью о здоровом питании Руководителя Роспотребнадзора Анны Поповой, читайте на сайте www.здоровое-питание.рф.

Справочно:

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством продуктов питания.

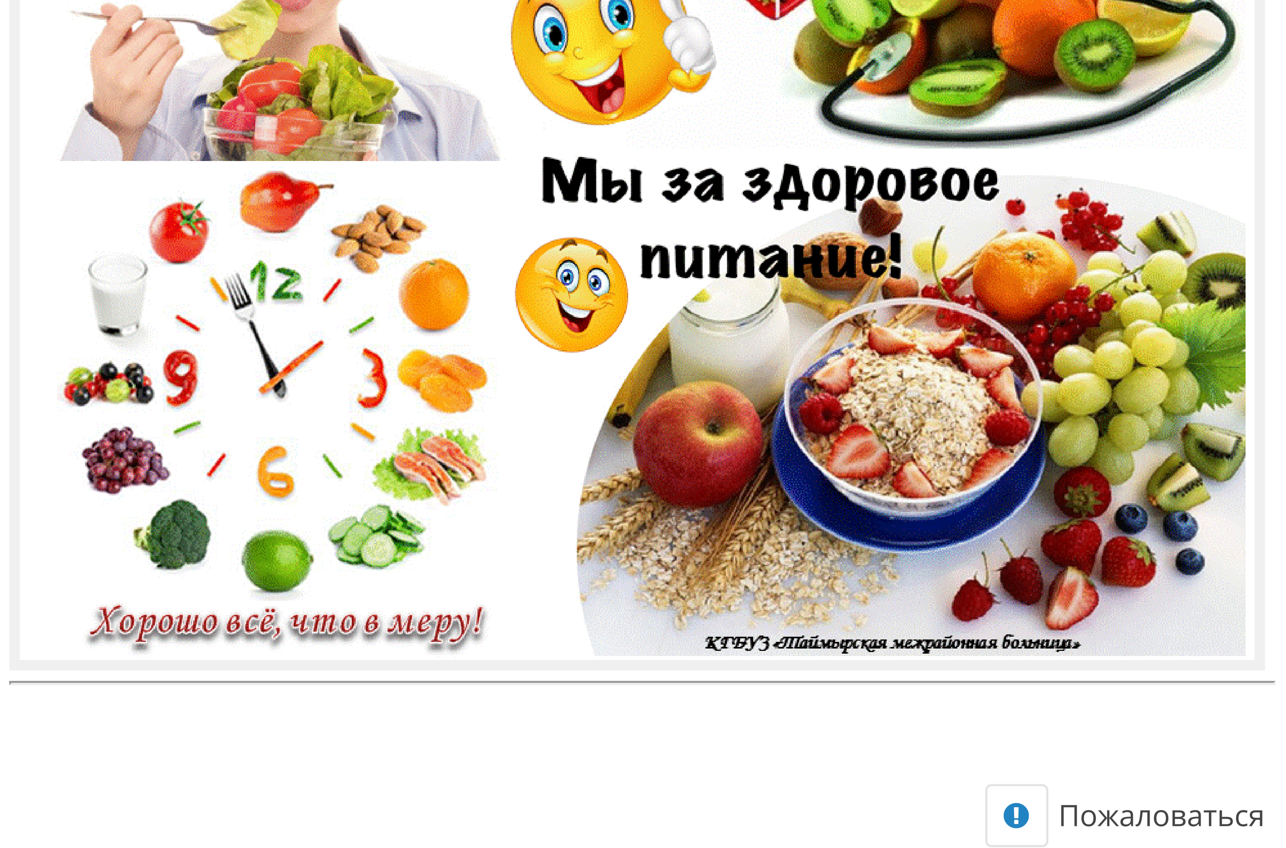
В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ("Здоровое Питание") для обеспечения работ оборудовано 17 испытательных лабораторных центров. Исследуются 12 групп пищевой продукции, каждая по 10-15 показателям (микро- и макроэлементы, включая витамины, трансизомеры, антибиотики и т.д.). В рамках мониторинга усилен контроль за показателями качества продуктов питания на полках магазинов, а также приняты новые санитарные правила и нормы, направленные на повышение качества пищевой продукции.

Так, в 2019-2020 годах первой группой для изучения структуры питания детей стали школьники в организованных коллективах. Основная задача - изучить фактическое питание, оценить его с позиций нутрициологии и диетологии, выяснить, какие продукты потребляют дети и подростки в течение дня и соответствует ли этот рацион принципам здорового питания по содержанию необходимых микро- и макроэлементов, сахара, соли и трансжиров. Полученные данные станут основой для новых рекомендаций по здоровому питанию населения. В 2020 году были разработаны адресные образовательные программы для различных целевых групп.

Планируется, что в ходе реализации проекта до 2024 года более 30 млн человек в 80 субъектах Российской Федерации будут охвачены обучающими (просветительскими) программами по вопросам здорового и сбалансированного питания.

Стратегическим партнером Роспотребнадзора в реализации проекта является ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», совместно с которым разрабатывается научно-методическое обеспечение исследований и образовательных программ.

Подробнее о проекте можно узнать на сайте **www.здоровое-питание.рф**

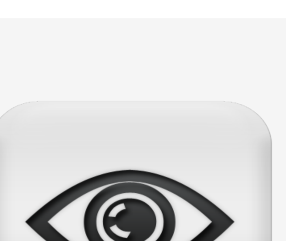


Пожаловаться

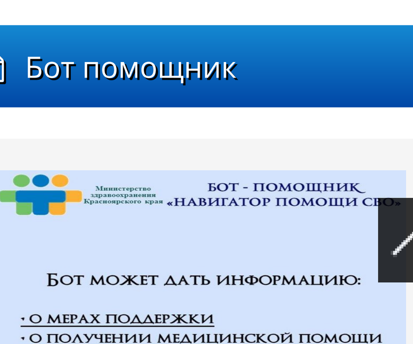
Похожие публикации:

31 май 2020	31 мая - Всемирный день без табака
27 ноябрь 2019	1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом
27 ноябрь 2019	Курение "Откажись от курения – дыши свободно!"
21 январь 2019	Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка
15 ноябрь 2018	Всемирный день сердца

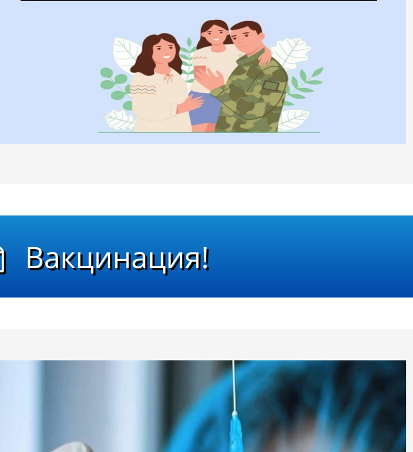
Версия для слабовидящих



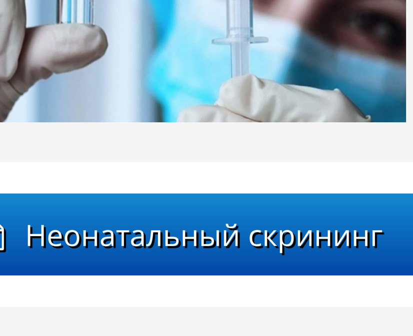
Бот помощник



Вакцинация!



Неонатальный скрининг



Вместе против коррупции

Архив новостей

Октябрь 2023 (4)
Сентябрь 2023 (8)
Август 2023 (4)
Июль 2023 (17)
Июнь 2023 (18)
Май 2023 (12)

Показать / скрыть весь архив

Независимая оценка

Познавательно

Центр милосердия

© 2018 - 2021, Официальный сайт КГБУЗ Таймырской МРБ г.Дудинка